

# Therapie der Adipositas

## 1. BASIS: Ernährungstherapie

**Ernährungsberatung**  
unter Berücksichtigung des persönlichen und beruflichen Umfelds

### Praktische Empfehlungen zur Ernährungstherapie

- Einsatz von Ernährungsformen, die über einen ausreichenden Zeitraum zu einem Energiedefizit führen
- bei Einsatz von Formula-Diäten sollte die Einbindung eines Arztes gewährleistet sein
- extrem einseitige Ernährungsformen sollten vermieden werden

## 2. BASIS: Bewegungstherapie

**Körperliche Aktivität**  
als wichtiger Bestandteil zur Gewichtsreduktion

### Praktische Empfehlungen zur Bewegungstherapie

- Steigerung der körperlichen Aktivität im Alltag
- Information von Betroffenen über gesundheitlichen Vorteile der körperlichen Aktivität unabhängig von der Gewichtsreduktion
- verständliche und realistische Ziele für die Ausübung der körperlichen Aktivität

## 3. BASIS: Verhaltenstherapie

**Verhaltenstherapeutische Maßnahmen**  
in Einzel- oder Gruppenberatung

### Praktische Empfehlungen zur Verhaltenstherapie

- Maßnahmen sollten an die Betroffenen und ihre Situation angepasst sein und verschiedene Elemente enthalten
- Beispiele für geeignete Elemente:
  - Einübung eines flexiblen Ess- und Bewegungsverhaltens
  - Rückfallprävention

## Ergänzende Therapieelemente zu dem Basisprogramm aus Ernährungs-, Bewegungs- und Verhaltenstherapie

### Gewichtsreduktionsprogramme

sollten die Bestandteile des Basisprogramms enthalten und sich an der individuellen Situation orientieren

### Chirurgische Therapie

sollte nur dann zum Einsatz kommen, wenn die konservativen Möglichkeiten erschöpft sind und Adipositas III (Body Mass Index (BMI)  $\geq 40$ ), Adipositas Grad II (BMI  $\geq 35$  und  $< 40$ ) mit erheblichen Begleiterkrankungen oder Adipositas Grad I (BMI  $> 30$  und  $< 35$ ) in Kombination mit Diabetes vorliegt

### Medikamentöse Behandlung

- nur in Kombination mit dem Basisprogramm
- mit Wirkstoff [Orlistat](#), [Liraglutid](#) oder Naltrexon/Bupropion

## Langfristige Gewichtsstabilisierung

- nach erfolgreicher Gewichtsreduktion sollten Maßnahmen zur langfristigen Gewichtsstabilisierung angewendet werden
- langfristige Behandlungs- und Kontaktangebote, die auch kognitiv-verhaltenstherapeutische Ansätze beinhalten, sind wichtig

Über neueste Entwicklungen in der Forschung berichten wir in unserer Rubrik [„Blick in die Zukunft“!](#)